

Houmous carottes & sésame



25 min
Préparation



60 kcal
/ tartine



10
Tartines

Les ingrédients

Pois chiches	200 g
Carottes moyennes	3
Purée de sésame	1 c.à.s
Gousse d'ail	1
Jus de citron	½ citron

La préparation

- 1 Cuire les carottes dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15 minutes environ).
- 2 Mixer les pois chiches, les carottes cuites, la purée de sésame, l'ail et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.
- 3 Si le mélange est trop épais, ajouter un peu d'eau ou d'huile d'olive pour faciliter le mixage.
- 4 Assaisonner avec du sel et du poivre selon vos préférences.



Peu calorique